



Establecer las Metas



Metas Recomendadas

- 1 Comer al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días.
- 2 Participar en al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días.

Mis Metas Personales

Comeré _____ taza(s) de **frutas** y _____ taza(s) de **vegetales** todos los días.

Realizaré al menos _____ minutos de **actividad física de intensidad** _____ días a la semana.

Mi Registro Semanal

En el espacio proporcionado, escriba las tazas de frutas y vegetales que usted consumió y los minutos de actividad física completada cada día.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Tazas de fruits 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Tazas de vegetales 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)	# de taza(s)
Minutos de actividad física 	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos	# de minutos



Ejercicios

Estos ejercicios han sido diseñados para ayudarle a **desarrollar fortaleza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad**. Además de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, incluya estos ejercicios en su programa diario.

Inicie su sesión de ejercicio realizando **5 respiraciones profundas** – inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Es importante seguir respirando profundamente durante toda la sesión de ejercicios.

1 Levantamientos Sobre los Dedos de los Pies



- Colocarse de pie detrás de una silla, sosteniendo el respaldo con ambas manos
- Levantarse hasta llegar a los dedos de los pies
- Sostener esta posición por 5 segundos
- Bajar a una posición de descanso, con los talones en el suelo
- Repetir 10 veces



Ejercicios

2 Levantamientos Laterales de Piernas

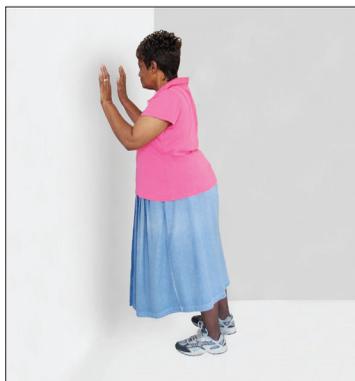
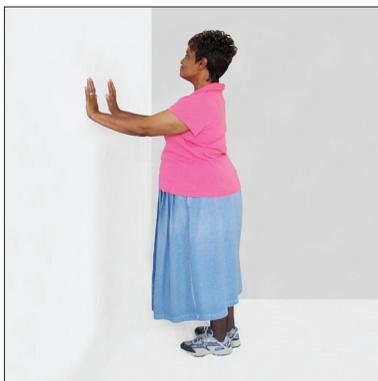


- Colocarse de pie detrás de una silla, sosteniendo el respaldo con una mano
- Manteniendo la espalda y ambas piernas derechas, levante lentamente la pierna derecha de 6-10 pulgadas de manera lateral
- Sostener la pierna derecha por 10 segundos
- Repetir 5 veces
- Repetir con la pierna izquierda



Ejercicios

3 Flexiones de Muro

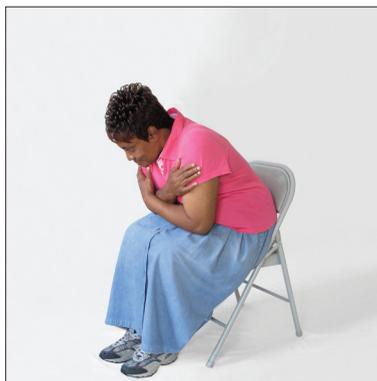


- Colocarse de pie frente al muro con los brazos extendidos y las palmas sobre el muro
- Manteniendo el cuerpo erguido, inclinarse hacia el muro acercando la cara al muro
- Empuje contra el muro para regresar a una posición erguida y de pie
- Repetir 10 veces



Ejercicios

4 Abdominales



- Sentarse derecho en una silla, con los brazos cruzados sobre el pecho
- Inclinar hacia adelante hasta que los brazos cruzados entren en contacto con, o lo más cerca posible de los muslos
- Regresar a la posición sentada con la espalda derecha
- Repetir 10 veces



Mi Compromiso

Frutas y Vegetales



Encierre en un círculo un paso que tomará esta semana para ayudarlo a comer más frutas y vegetales.

1. Comprar con un amigo o vecino.
2. Usar un servicio de transporte comunitario.
3. Hablar con mi proveedor de atención médica.
4. Comprar frutas y vegetales que no requieren ser cortadas.
5. Comprar frutas y vegetales congelados o enlatados.
6. Asegurar de que en cada comida haya al menos una fruta o un vegetal.
7. Cocinar los vegetales por más tiempo de modo que estén más suaves y fáciles de comer.
8. Concertar una cita para ir al dentista
9. Otro _____



Actividad Física

Encierre en un círculo un paso que tomará esta semana para hacer más actividades físicas.



1. Buscar un compañero de hacer ejercicio.
2. Estacionar el auto más lejos de la tienda u oficina.
3. ¡Bailar por toda la casa!
4. Invertir en un buen calzado con apoyo adecuado.
5. Hablar con mi proveedor de atención médica.
6. Llamar a un centro comunitario o centro para adultos mayores para preguntar por las clases que ofrecen.
7. Inscribirse en una clase de ejercicio de bajo costo.
8. Aumentar el ritmo cuando tenga que caminar a algún lugar.
9. Otro _____



Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Frutas y Vegetales

Estoy realizando un esfuerzo de comer al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días. Tengo varias preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría ingerir al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días?

2 ¿Acaso existen algunas frutas o vegetales que deba evitar? ¿Cuáles?

✂ Cortar a lo largo de la perforación



Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Frutas y Vegetales

Estoy realizando un esfuerzo de comer al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días. Tengo varias preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría ingerir al menos 3 1/2 tazas de frutas y vegetales todos los días?

2 ¿Acaso existen algunas frutas o vegetales que deba evitar? ¿Cuáles?



Continuación de la Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Actividad Física

También estoy intentando participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días. Tengo algunas preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días?

2 ¿Acaso existen precauciones que debo tomar o alguna actividad que debo evitar? ¿Cuáles?



Continuación de la Tarjeta "Smart"

Mostrar esta tarjeta a su proveedor de atención médica durante su próxima visita.

Actividad Física

También estoy intentando participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días. Tengo algunas preguntas para usted:

1 ¿De qué manera me beneficiaría participar en al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días?

2 ¿Acaso existen precauciones que debo tomar o alguna actividad que debo evitar? ¿Cuáles?



Hoja de Retroalimentación del Participante

para la Sesión 2: Retos y Soluciones

Por favor tome un momento para completar este formulario. Devuelva esta hoja al líder de grupo. Sus comentarios ayudarán al líder a seguir mejorando la sesión.

Fecha de Hoy: _____

1. ¿Qué tan útil es la información aprendida en esta sesión?

(Seleccione una respuesta.)

- Nada útil
 Algo útil
 Útil
 Muy útil

¿Por qué o por qué no?

2. ¿Tiene la intención de consumir más frutas y vegetales la próxima semana?

(Seleccione una respuesta.)

- Sí
 No
 No estoy seguro/a

3. ¿Tiene la intención de aumentar su nivel de actividad física la próxima semana?

(Seleccione una respuesta.)

- Sí
 No
 No estoy seguro/a

4. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta sesión?

5. ¿Qué fue lo que menos le gustó de esta sesión?

6. ¿Cómo se enteró de la sesión de Coma Saludable, Viva Sano?

(Seleccione todas las que apliquen.)

- La oficina del Supplemental Nutrition Assistance Program
 Amigo
 Centro para adultos mayores
 Bajante
 Volante
 Boletín
 Lugar de culto
 Otro – especifique

7. ¿En cuáles programas participa?

(Seleccione todos los que apliquen.)

- Supplemental Nutrition Assistance Program
 Commodity Supplemental Food Program
 Senior Farmers' Market Nutrition Program
 Comidas a domicilio
 Comidas institucionales
 Banco o despensa de alimentos

¡Gracias por participar en Coma Saludable, Viva Sano!